

# 大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系

王桢<sup>1,2</sup>, 陈雪峰<sup>1,2</sup>, 时勘<sup>1</sup>

(1.中国科学院心理研究所,北京 100101;2.中国科学院研究生院,北京 100049)

**【摘要】** 目的 探讨大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系。方法 采用抽样调查方式对北京市 21 所大学 1430 名本科生的心理健康及其相关因素进行了调查。结果 积极应对在社会支持和心理健康的关系之间起部分的中介作用,消极应对对于心理健康有负向的预测作用。结论 加强对于大学生的应对指导,并提供足够的社会支持,有利于提高大学生的心理健康水平。

**【关键词】** 积极应对;消极应对;社会支持;心理健康

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2006)04-0378-03

## Relationship Between Coping Style, Social Support and Mental Health of Undergraduates

WANG Zhen, CHEN Xue-feng, SHI Kan

Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China

**【Abstract】** Objective: To explore the relationship between coping style, social support, and mental health. Methods: A survey was conducted to investigate the relevant factors about mental health of 1430 undergraduates from 21 universities in Beijing. Results: Positive coping style is the mediator between social support and mental health. Negative coping style can influence mental health of undergraduates. Conclusion: Offering coping guidance and social support in stressful conditions for undergraduates will contribute to mental health.

**【Key words】** Positive coping; Negative coping; Social support; Mental health

应对方式、社会支持与心理健康之间存在紧密联系。应对方式是在应对过程中,继认知评价后所表现出来的具体的应对活动,是影响个体环境适应性和心理健康的重要因素<sup>[1,2]</sup>。积极有效、直接面对问题的应对往往有助于解决问题,而消极或者回避问题的方式则可能导致抑郁、焦虑等不良的心理状态<sup>[3,4]</sup>。对社会支持的研究起源于 20 世纪 60 年代的精神病学的研究,此时社会支持是作为个体从他人或社会关系网络中获得的一般或特定的支持性资源,这种资源可以帮助个体应付工作中的问题和危急<sup>[4,5]</sup>。Sarason 等人认为,社会支持是个体对想得到或可以得到的外界支持的感知<sup>[6]</sup>。知觉到的社会支持是青少年适应和心理健康的重要影响因素,也是一种重要的应对资源<sup>[7]</sup>。

大学生是一特殊的群体,正处于价值观、人生观形成期。近年来,随着竞争的加剧,大学生面临着更大的压力。资料显示,有 10%-30% 的大学生出现各种心理问题<sup>[8]</sup>。他们的心理健康已成为研究的焦点。近年来虽然对社会支持、压力应对和心理健康之间关系进行了较多研究,但是将三者结合起来考虑的研究相对较少,特别是针对大学生这个特殊群体的更少。所以,对大学生的应对方式、社会支持和心理

健康的关系进行研究,不仅具有重要的心理学研究意义,而且也具有社会教育方面的价值。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

采取分层随机抽样的方法,共调查了北京 21 所大学的 1610 名大学生,其中有效样本为 1430 份,有效回收率为 88.82%。其中男生 648 人,占 45.30%,女生 782 人,占 54.70%。平均年龄为 20.97 ± 2.44 岁。来自 211 重点院校的 766 人,占 53.6%,来自普通高校的 575 人,占 40.2%,来自民办院校的 89 人,占 6.2%。独生子女 901 人,占 63.3%,非独生子女 522 人,占 36.5%。

### 1.2 研究工具

1.2.1 简易应对方式量表(CPS)<sup>[9]</sup> 共 20 题,其中积极应对 12 题,消极应对 8 题。

1.2.2 社会支持量表<sup>[10]</sup> 要求被试评价自己在获得别人支持方面的程度。取所有项目平均分作为社会支持得分。

1.2.3 心理健康量表<sup>[11]</sup> 采用一般心理健康量表(GHQ12),要求被试评价自己在三个月内出现某种行为或产生某种感受的频率。

## 2 结果

### 2.1 人口学变量、应对方式、社会支持和心理健康

**【基金项目】** 国家自然科学基金资助(项目编号:70573108)

通讯作者:时勘

之间的相互关系  
人口学变量、应对方式、社会支持和心理健康之

间的相关见表1。其中家庭经济状况为五点评分,1为“低于贫困线以下”5为“富裕”。

表1 各变量间的相关检验表( $\bar{x} \pm s$ )

得分	1	2	3	4	5	6	7	
1. 性别	1							
2. 年龄	0.091**	1						
3. 家庭状况	3.05 ± 0.92	-0.161**	0.02	1				
4. 心理健康	3.50 ± 0.60	-0.017	-0.003	0.081**	1			
5. 社会支持	3.35 ± 0.87	-0.174**	-0.034	0.087**	0.412**	1		
6. 积极应对	1.93 ± 0.54	-0.061*	0.044	-0.010	0.275**	0.392**	1	
7. 消极应对	1.36 ± 0.64	0.031	0.037	-0.087**	-0.332**	0.001	0.34**	1

注: \*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001,下同。

2.2 积极应对的中介作用分析

本研究的假设是应对方式在社会支持和心理健康之间起中介变量作用。目前对中介效应的检验,存在多种方法<sup>[12]</sup>。但普遍采用的是 Baron 和 Kenny<sup>[13]</sup>提出的三步骤中介效应检验模型。

在本研究中,由于积极应对与社会支持之间相关显著,而消极应对与社会支持之间的相关不显著,因此只考察积极应对对于社会支持和心理健康的中介作用。具体步骤:首先,以社会支持为自变量,积

极应对为因变量,考察社会支持对积极应对的预测作用;其次,以积极应对为自变量,心理健康为因变量,考察积极应对对心理健康的预测作用。最后,采用层次回归分析考察在加入积极应对后,社会支持对心理健康的影响。在上面每次回归分析中,都先将人口统计学变量作为控制变量首先引入方程。结果显示积极应对对心理健康具有显著正向预测作用,而社会支持的预测作用降低。积极应对对社会支持和心理健康的部分中介作用得到验证。见表2。

表2 积极应对对于社会支持和心理健康的中介作用分析

	积极应对		心理健康		心理健康		
	第一步	第二步	第一步	第二步	第一步	第二步	第三步
第一步 人口学变量							
性别	-0.055*	0.005	0.015	0.032	0.005	0.068*	0.067*
年龄	0.066*	0.072*	0.012	-0.007	0.01	0.015	0.005
家庭状况	0.065*	0.004	0.129***	0.11***	0.125***	0.057*	0.057
第二步 社会支持		0.375***				0.411***	0.365***
第三步 积极应对				0.283***			0.133***
$\Delta F$	4.773**	201.296***	6.984***	112.413***	5.996***	224.571***	28.121***
R <sup>2</sup>	0.011	0.14	0.016	0.095	0.015	0.175	0.191
$\Delta R^2$	0.011	0.132	0.016	0.079	0.015	0.159	0.02

表3 消极应对对心理健康的预测作用

	心理健康			
	第一步	第二步	第三步	第四步
第一步 人口学变量				
性别	0.005	0.068*	0.067*	0.072**
年龄	0.01	0.015	0.005	0.01
家庭状况	0.125***	0.057*	0.057	0.047
第二步 社会支持		0.411***	0.365***	0.299***
第三步 积极应对			0.133***	0.287***
第四步 消极应对				-0.396***
$\Delta F$	5.996***	224.571***	28.121***	244.29***
R <sup>2</sup>	0.015	0.175	0.191	0.331
$\Delta R^2$	0.015	0.159	0.02	0.14

2.3 消极应对的作用分析

在相关分析中,消极应对和社会支持无显著相关,而与心理健康相关显著。所以采用多层回归方式考察消极应对的作用。见表3。结果显示,在控制

人口统计学变量、社会支持和积极应对的作用后,消极应对对心理健康仍然具有显著的负向预测作用。

3 讨 论

应对方式的不同会影响到个体的情绪状态,进而影响到个体的心理健康水平。本研究表明,首先,积极应对有利于大学生的心理健康,而消极应对则不利于大学生的心理健康,验证了不同的应对方式在心理健康中起的不同作用<sup>[14,15]</sup>。其中,消极应对对于心理健康的具有显著的负向预测作用。其次,社会支持对心理健康的作用机制存在多种看法。不少研究已证实良好的社会支持可降低个体对应激过程的认知评价,使个体在面对压力应激时所受到的伤害减弱,即社会支持的缓冲器效应。本研究显示,积极

应对在社会支持和心理健康间起部分中介作用。社会支持一方面能够直接影响心理健康水平,即支持了社会支持的主效应模型;另一方面,社会支持作为一种应对的资源,使个体更有可能采取积极应对的方式,从而间接地影响心理健康水平。这与前人的研究结论存在共同点<sup>[16-18]</sup>。

参 考 文 献

- 1 Ebata AT, and Moos RH. Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal Appl. Develop. Psychol*, 1991, 17: 33- 54
- 2 梁宝勇. 应对研究的成果、问题与解决办法. *心理学报*, 2002,34(6):643- 650
- 3 Brian LP. Stress-buffering factors related to adolescent coping: a path analysis. *Adolescence*, 1999, 34:715- 734
- 4 王雁飞. 社会支持与身心健康关系研究述评. *心理科学*, 2004, 27(5):1175- 1177
- 5 时勤, 范红霞, 贾建民, 等. 我国民众对 SARS 信息的风险认知及心理行为. *心理学报*, 2003, 35(4):546- 554
- 6 Sarason BR, Pierce GR, Shearin EN. Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60:273- 287
- 7 宫宇轩. 社会支持与健康的关系研究概述. *心理学动态*, 1994, 2(2):34- 39
- 8 张强, 陈丽娇, 赵虎. 大学生社会支持与心理健康的关系. *中国健康心理学杂志*, 2004, 12(6):403- 404

- 9 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 1998, 6(2):114- 115
- 10 Schwarzer R. Social integration and social support in a life crises: Effects of macrosocial change in East Germany. *American Journal of Community Psychology*, 1994, 22(5): 685- 696
- 11 Derberg D, Williams P. A user's guide to the General Health questionnaire. Windsor, UK: NFER- Nelson, 1988
- 12 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 2004, 36(5):614- 620
- 13 Baron RM, David AK. The Moderator - Mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 1986, 51(6):1173- 1182
- 14 张录, 赵静波, 梁军林, 等. 高中生心理健康影响因素的通路分析. *中国临床心理学杂志*, 2005, 13(2):194- 195
- 15 答会明. 高师大学生心理健康水平、社会支持、应付方式的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 2003, 11(4):292- 293
- 16 陈华. 527 名大学生心理健康状况及相关因素调查. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(4):371- 372
- 17 李伟, 陶沙. 大学生应对策略的特点及其与社会支持水平关系的研究. *心理发展与教育*, 2002, 3:68- 73
- 18 许崇涛. 社会支持、人格在生活事件- 心理健康关系中的作用. *中国临床心理学杂志*, 1997, 5(2):91- 94

(收稿日期:2005- 12- 02)

(上接第 377 页)

参 考 文 献

- 1 Yang H, Li X, Stanton B, et al. Condom use among female sex workers in China: Role of Gatekeepers. *Sex Transmitted Diseases* 2005,32 (9):572- 580.
- 2 中国疾病预防控制中心. 中国艾滋病防治联合评估报告. 北京:中华人民共和国卫生部, 2004. 11- 12
- 3 Chen DKS, Cheung A, Gray A, Lee B. Identifying the psychosocial correlates of condom use by female sex workers in Hong Kong. *AIDS Care*, 2004, 16: 530- 539
- 4 Margaret G, Irving F, Hoffman, et al. Improving Sexually transmitted disease management in the private sector: The Jamaica experience. *AIDS*, 1998, 12:68- 72
- 5 Thomas JC. Efficacy of Voluntary HIV- 1 counseling and testing in individuals and couples in Kenya, Tanzania, and Trinidad: A randomized trial. *Lancet*, 2000, 356(8):103- 112
- 6 Thomas M. Voluntary counseling and testing for couples: A High - leverage intervention for HIV/AIDS prevention in sub- Saharan Africa. *Social Science & Medicine*, 2001, 53: 1397- 1411
- 7 Rosenstock IM. Historical origins of the health belief model:

- Health Education Monographs, 1974, 2:328- 335
- 8 Becker MH. The health belief model and personal health behavior. *Health Education Monographs*, 1974, 2:324- 473
- 9 Rosenstock IM, Strecher V, Bedker MH. Social learning theory and the health belief model. *Health Education Monographs*, 1988, 15:175- 183
- 10 DiClemente RJ, Peterson JL. *Handbook of HIV Prevention*. New York: Kluwer Academic/Plnum, 2000. 278- 283
- 11 Koopman C, Rotheram- Borus MJ, Herderson R, et.al. Assessment of Knowledge of AIDS and Beliefs about AIDS Prevention among Adolescents. *AIDS Education and Prevention*, 1990, 2:58- 70
- 12 Schoenborn CA, Marsh SL, Hardy AM. *AIDS Knowledge and Attitudes for 1992: Data from the National Health Interview Survey*. Advance Data From Vital and Health Statistics, No. 243. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics, 1994
- 13 林丹华, 方晓义, 李晓铭等. 中国流动人口艾滋病问题及预防干预. *中国艾滋病性病*, 2005, 11(2):158- 160

(收稿日期:2005- 12- 06)